

Утверждаю

Заведующий МДОУ-детский сад

«Лесная полянка»

Киршина Г.Е.

Приказ № 43 от « 05 » 2021 г.



Примерное десятидневное меню весна

возрастная категория с 3-7 лет

в МДОУ-детский сад «Лесная полянка»

2021 год

**возрастная категория 3-7 лет**

№ рецепт	Наименование изделий, бл	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг		
<b>ЗАВТРАК</b>													
43/3	1.Макароны отварные с сы	160	7,8	6,1	34,1	219	100,8	0,8	0,1	0,1	0	1 д е н ь н е д е л я п е р в а я	
1/13	Хлеб пшеничный с маслом	40/5	3,25	6,4	19,65	150,5	2	0	0	0	0		
10/10	3. Чай	200	0	0	9,1	35	0,3	0	0	0	0		
	Итого на прием:	425	11,05	12,5	62,85	404,5	103,1	0,8	0,1	0,1	0		
	10:00 Сок или фрукт в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0	10		
<b>ОБЕД</b>													
30/2	Уха рыбацкая	180	6,2	1,9	9,8	78	19,9	0,7	0,1	0,1	4,8	2 д е н ь н е д е л я п е р в а я	
14/1	салат из свежего огурца	50	0,4	4,9	1,6	50	11,4	0,3	0	0	4,6		
45/3	Рис отварной	130	3,2	2,9	33,5	171	7,5	0,5	0	0	0		
7/8	бефстроганов из м/г	70	11,2	11,1	4,2	161	45,1	1,4	0	0,1	0,9		
	Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	20	102	21	2,34	0,1	0,04	0		
6/10	компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,9	72	14,5	0,3	0	0	50,2		
	Итого на прием:	680	25,46	21,52	89	634	119,4	5,54	0,2	0,24	60,5		
<b>ПОЛДНИК</b>													
	Батон с повидлом	50	4,23	8,8	8,82	128,4							
	Кисломолочный продукт(й)	200	5,8	6,4	9,4	117	240	0,2	0,1	0,3	2,6		
	Итого на прием:	250	10,03	15,2	18,22	245,4	240	0,2	0,1	0,3	2,6		
15/4	каша пшеничная с маслом	200	6,5	6	32,5	206	97,5	1	0,1	0,1	0,4		
13/10	Кофейный напиток	200	3	2,9	13,4	89	105,9	0,1	0	0,1	0,5		
	Хлеб пшеничный	40	3,3	0,3	24,6	116,6	21,46	0,8	0,12	0	0		
	Итого на прием:	440	12,8	9,2	70,5	411,6	224,86	1,9	0,22	0,2	0,9		
	<b>Итого за день</b>		<b>55</b>	<b>63</b>	<b>270</b>	<b>1802</b>	<b>598,46</b>	<b>5,4</b>	<b>0,45</b>	<b>0,6</b>	<b>63,7</b>		
	<b>Норма</b>		54	60	264	1800	0	0	0	0	0		
	<b>Отклонения</b>		1	3	6	2							
<b>ЗАВТРАК</b>													
9/5	запеканка из творога	120	20,3	11,5	16,1	251	168,8	0,6	0	0,3	0,3	3 д е н ь н е д е л я п е р в а я	
2/11	соус молочный сладкий/см	40	0,7	1,4	4,5	33	25,1	0	0	0	0,1		
1/13	Хлеб пшеничный с маслом	40/5	3,25	6,4	19,65	150,5	2	0	0	0	0		
10/10	Чай	200	0	0	9,1	35	0,3	0	0	0	0		
	Итого на прием:	405	24,25	19,3	49,35	469,5	196,2	0,6	0	0,3	0,4		
	10:00 Сок или фрукт в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0	10		
<b>ОБЕД</b>													
5/2	Свекольник со сметаной	180	1,6	3,9	12,4	83	28,6	1	0	0	4		
3/3	Пюре картофельное	130	2,7	3,7	19,4	117	32,2	0,9	0,1	0,1	9,3		
5/9	котлета из мяса кур	70	12,5	10,2	10,6	185	29,7	1	0,1	0,1	0,3		
14/1	салат из свежего огурца	50	0,4	4,9	1,6	50	11,4	0,3	0	0	4,6		
	Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	20,04	102	21	2,34	0,1	0,04	0		
6/10	Компот и сух.фруктов (кисе	200	0,4	0	17,9	65	13	0,3	0	0	45,1		
	Итого на прием:	680	21,56	23,42	81,94	602	135,9	5,84	0,3	0,24	63,3		
<b>ПОЛДНИК</b>													
6/12	Ватрушка со сметаной	50	4,35	6,45	24,6	171	30,85	0,45	0,05	0,05	0,1		
	молоко	200	5,8	6,4	9,4	107	240	0,2	0,1	0,3	2,6		
	Итого на прием:	250	10,15	12,85	34	278	270,85	0,65	0,15	0,35	2,7		
<b>УЖИН</b>													
11/4	каша пшеничная	210	6,5	6	32,5	206	97,5	1	0,1	0,1	0,4		
	Хлеб пшеничный (Валитек)	40	3,8	0,4	24,6	117,2	33	1,05	0,15	0,09	0		
13/10	Кофейный напиток	200	3	2,9	13,4	89	105,9	0,1	0	0,1	0,5		
	Итого на прием:	450	13,3	9,3	70,5	412,2	236,4	2,15	0,25	0,29	0,9		
	<b>Итого за день</b>		<b>69,66</b>	<b>65,27</b>	<b>245,59</b>	<b>1804,4</b>	<b>855,35</b>	<b>11,44</b>	<b>0,73</b>	<b>1,18</b>	<b>77,3</b>		
	<b>Норма</b>		54	60	261	1800							
	<b>Отклонения</b>		15,66	5,27	-15,41	4,38							
<b>ЗАВТРАК</b>													
2/6	Омлет яйцо "Д"	100	9,8	13,1	1,7	164	68,9	1,7	0	0,3	0,1	3 д е н ь н е д е л я	
13/1	салат из моркови	60	0,7	4	7,3	62	14,3	0,6	0	0	1,8		
13/10	Кофейный напиток	200	3	2,9	13,4	89	105,9	0,1	0	0,1	0,5		
1/13	Хлеб пшеничный с маслом	40/5	3,25	6,4	19,65	150,5	2	0	0	0	0		
	Итого на прием:	405	16,75	26,4	42,05	465,5	191,1	2,4	0	0,4	2,4		
	10:00 Сок (фрукт)	100	0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0	10		
15/2	суп овощной с фрикадельк	180	4,6	11,1	13,8	169	20,5	1,1	0,1	0,1	6,4	н е д е л я	
9/7	биточки рыбные	70	9,6	1,4	5,6	74	41,4	0,5	0,1	0,1	0,4		
43/3	макароны	130	4,6	3,3	29,6	163	11,1	0,6	0,1	0	0		
14/1	салат из свежего огурца	50	0,4	4,9	1,6	50	11,4	0,3	0	0	4,6		
	Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	20,04	102	21	2,34	0,1	0,04	0		



6/10	Компот и сух.фруктов (кисе	200	0,4	0	17,9	65	13	0,3	0	0	45,1
	Итого на прием:	680	23,56	21,42	88,54	623	118,4	5,14	0,4	0,24	56,5
<b>ПОЛДНИК</b>											
2/12	булочка домашняя	50	6,2	6,6	24,2	178	36,8	0,5	0	0,1	0,1
	Кисломолочный продукт сн	200	5,8	5,9	9	111	222,8	0,2	0,1	0,3	1,1
	Итого на прием:	250	12	12,5	33,2	289	259,6	0,7	0,1	0,4	1,2
<b>УЖИН</b>											
6/4	каша овсяная	210	7,4	7,9	32,4	219	131,8	1,5	0,2	0,2	0,5
4/13	Хлеб пшеничный	40	5	6,6	14,1	137	101,2	0,1	0	0	0,1
11/10	Чай	200	0,1	0	9,3	36	2	0,1	0	0	0,7
	Итого на прием:	450	12,5	14,5	55,8	392	235	1,7	0,2	0,2	1,3
	<b>Итого за день</b>		65,21	75,22	262	1803	820,1	12,14	0,73	1,24	71,4
	<b>Норма</b>		54	60	261	1800					
	<b>Отклонения</b>		11,21	15,22	1	3					
<b>ЗАВТРАК</b>											
6/5	Сырник из творога	120	20,6	11,3	24,9	284	163,1	0,7	0,1	0,3	0,2
2/11	соус молочный сладкий/см	40	0,7	1,4	4,5	33	25,1	0	0	0	0,1
1/13	Хлеб пшеничный с маслом	40/5	3,25	6,4	19,65	150,5	2	-	-	-	-
12/10	Чай	200	1,4	1,4	11,2	61	53,1	0,1	0	0,1	0,3
	Итого на прием:	405	25,95	20,5	60,25	528,5	243,3	0,8	0,1	0,4	0,6
	10:00 Свежие фрукты (сок)	100	0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0	10
<b>ОБЕД</b>											
27/2	суп пюре из овощей	180	1,4	4,7	8,8	79	20,4	0,5	0	0	6,2
529	азу	200	10,3	10,66	17,36	212,3	21,62	2,32	0,14	0,15	20,76
14/1	салат из свежего огурца	50	0,4	4,9	1,6	50	11,4	0,3	0	0	4,6
	Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	20,04	102	21	2,34	0,1	0,04	0
8/10	компот	200	1	0,1	32	115	31,4	0,6	0	0	50,3
	Итого на прием:	680	17,06	21,08	79,8	558,3	105,82	6,06	0,24	0,19	81,86
<b>ПОЛДНИК</b>											
2/12	сдоба обыкновенная	50	6,2	6,6	24,2	178	36,8	0,5	0	0,1	0,1
	молоко	200	5,8	6,4	9,4	117	240	0,2	0,1	0,3	2,6
	Итого на прием:	250	12	13	33,6	295	276,8	0,7	0,1	0,4	2,7
<b>УЖИН</b>											
14/4	каша ячневая	210	6	5,3	33,7	195	116,2	0,7	0,1	0,1	0,4
	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,6	117,2	33	1,05	0,15	0,09	0
13/10	Кофе с молоком	200	3	2,9	13,4	89	105,9	0,1	0	0,1	0,5
	Итого на прием:	450	12,8	8,6	71,7	401,2	255,1	1,85	0,25	0,29	0,9
	<b>Итого за день</b>		68,21	60	262	1800	897,02	11,61	0,72	1,28	96,06
	<b>Норма</b>		54	60	261	1800					
	<b>Отклонения</b>		14,21	0	1	0					
<b>ЗАВТРАК</b>											
16/4	каша ассорти	200	5	5,9	26,4	175	114,9	0,5	0,1	0,1	0,5
1/13	Хлеб пшеничный с маслом	40/5	3,25	6,4	19,65	150,5	2	-	-	-	-
13/10	Кофе с молоком	200	3	2,9	13,4	89	105,9	0,1	0	0,1	0,5
	Итого на прием:	445	11,25	15,2	59,45	414,5	222,8	0,6	0,1	0,2	1
	10:00 Свежие фрукты (сок)	100	0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0	10
<b>ОБЕД</b>											
20/2	суп лапша на курином бульоне	180	1,7	2,5	10,8	70	9,2	0,3	0	0	0,3
3/3	Пюре картофельное	130	2,7	3,7	19,7	117	32,2	0,9	0,1	0,1	9,3
14/1	салат из свежего огурца	50	0,4	4,9	1,6	50	11,4	0,3	0	0	4,6
5/9	котлета(биточки) из мяса кур	70	12,5	10,2	10,6	185	29,7	1	0,1	0,1	0,3
	Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	20,04	102	21	2,34	0,1	0,04	0
6/10	Компот	200	0,5	0	19,9	72	14,5	0,3	0	0	50,2
	Итого на прием:	680	21,76	22,02	82,64	596	118	5,14	0,3	0,24	64,7
<b>ПОЛДНИК</b>											
2/12	булочка домашняя	50	6,2	6,6	24,2	178	36,8	0,5	0	0,1	0,1
	Молоко	200	5,8	5,9	9	111	222,8	0,2	0,1	0,3	1,1
	Итого на прием:	250	12	12,5	33,2	289	259,6	0,7	0,1	0,4	1,2
<b>УЖИН</b>											
8/3	капуста тушеная	200	4,2	3,4	20,8	112	98,3	1,3	0,1	0,1	37,2
1/6	Яйцо "Д"	40	5,1	4,6	0,3	63	22	1	0	0,2	0
10/10	Чай	200	0	9,1	35	0,3	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,6	117,2	33	1,05	0,15	0,09	0
	Итого на прием:	480	13,1	17,5	80,7	292,5	153,3	3,35	0,25	0,39	37,2
	<b>Итого за день</b>		58,51	60	265	1850	769,7	11,99	0,78	1,23	114,1
	<b>Норма</b>		54	60	261	1800					
	<b>Отклонения</b>		4,51	0	4	50					

с  
е  
л  
я  
п  
е  
р  
в  
а  
я

4

д

е

н

ь

н

е

д

е

л

я

п

е

р

в

а

я

5

д

е

н

ь

н

е

д

е

л

я

п

е

р

в

а

я



№ рецепт	Наименование изделий, б	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	Ca, мг	Fe, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг		
<b>ЗАВТРАК</b>													
43/3	Макароны отварные с сыр	160	7,8	6,1	34,1	219	100,8	0,8	0,1	0,1	0	1 д е н ь  н е д е л я  в т о р а я	
1/13	Хлеб пшеничный с маслом	40/5	3,25	6,4	19,65	150,5	2	0	0	0	0		
10/10	Чай	200	0	0	9,1	35	0,3	0	0	0	0		
	Итого на прием:	405	11,05	12,5	62,85	404,5	103,1	0,8	0,1	0,1	0		
	10:00 Сок или фрукт в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0	10		
<b>ОБЕД</b>													
19/2	суп картофельный с рыбой	180	6,5	3,7	12,9	107	24,6	0,9	0,1	0,1	6,3		
529	азу	200	10,3	10,66	17,36	212,3	21,62	2,32	0,14	0,15	20,76		
14/1	салат из свежего огурца	50	0,4	4,9	1,6	50	11,4	0,3	0	0	4,6		
	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	84,06	69,51	14	1,56	0,07	0	0		
6/10	Компот из сух.фр.	200	0,4	0	17,9	65	13	0,3	0	0	45,1		
	Итого на прием:	630	20,24	19,74	133,82	503,81	84,62	5,38	0,31	0,25	76,76		
<b>ПОЛДНИК</b>													
	Батон с повидлом	50	4,23	8,8	8,82	128,4							
	Кисломолочн.прод. Йогурт	200	5,2	5,8	8,5	105	216	0,2	0,1	0,3	2,3		
	Итого на прием:	250	9,43	14,6	17,32	233,4	216	0,2	0,1	0,3	2,3		
<b>УЖИН</b>													
5/4	каша манная	210	5,3	5,1	28,6	178	93,7	0,4	0,1	0,1	0,4		
1/13	Хлеб пшеничный с маслом	40	3,25	6,4	19,65	150,5	2	0	0	0	0		
13/10	Кофе с молоком	200	3	2,9	13,4	89	105,9	0,1	0	0,1	0,5		
	Итого на прием:	450	11,55	14,4	61,65	417,5	201,6	0,5	0,1	0,2	0,9		
	<b>Итого за день</b>		<b>56</b>	<b>60</b>	<b>265</b>	<b>1900</b>	<b>536,7</b>	<b>3,7</b>	<b>0,33</b>	<b>0,6</b>	<b>13,2</b>		
	<b>Норма</b>		54	60	261	1800	0	0	0	0	0		
	<b>Отклонения</b>		2	0	4	100							
<b>ЗАВТРАК</b>													
09.май	Запеканка из творога	120	20,3		16,1	251	168,8	0,6	0	0,3	0,3	2 д е н ь  н е д е л я  в т о р а я	
2/11	соус молочный сладкий/сл	40	0,7	1,4	4,5	33	25,1	0	0	0	0,1		
1/13	Хлеб пшеничный с маслом	40/5	3,25	6,4	19,65	150,5	2	0	0	0	0		
10/10	Чай	200	0	0	9,1	35	0,3	0	0	0	0		
	Итого на прием:	405	24,25	19,3	49,35	469,5	196,2	0,6	0	0,3	0,4		
	10:00 Сок или фрукт в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0	10		
<b>ОБЕД</b>													
6/2	Щи из свежей капусты со с	180	1,3	2,3	6,7	48	29,5	0,5	0	0	9,8		
45/3	Рис отварной с овощами	130	2,2	2,8	26,7	139	5,9	0,3	0	0	0		
14/1	салат из свежего огурца	50	0,4	4,9	1,6	50	11,4	0,3	0	0	4,6		
5/9	котлета(биточки) из мяса кур	70	12,5	10,2	10,6	185	29,7	1	0,1	0,1	0,3		
	Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	20	102	21	2,34	0,1	0,04	0		
6/10	компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,9	72	14,5	0,3	0	0	50,2		
	Итого на прием:	680	20,86	20,92	85,5	596	112	4,74	0,2	0,14	64,9		
<b>ПОЛДНИК</b>													
6	ватрушка со сметаной	50	5,6	8,4	32	223	40,1	0,6	0,1	0,1	0,2		
	молоко	200	5,2	5,8	8,5	105	216	0,2	0,1	0,3	2,3		
	Итого на прием:	250	10,8	14,2	40,5	328	256,1	0,8	0,2	0,4	2,5		
<b>УЖИН</b>													
6/4	каша овсяная	210									06.апр		
	Хлеб пшеничный (Валитек	40	3,8	0,4	24,6	117,2	33	1,05	0,15	0,09	0		
13/10	Кофе с молоком	200	3	2,9	13,4	89	105,9	0,1	0	0,1	0,5		
	Итого на прием:	450	6,8	3,3	38	206,2	138,9	1,15	0,15	0,19	43928		
	<b>Итого за день</b>		<b>63,11</b>	<b>58,12</b>	<b>261</b>	<b>1642,4</b>	<b>719,2</b>	<b>9,49</b>	<b>0,58</b>	<b>1,03</b>	<b>44005</b>		
	<b>Норма</b>		54	60	261	1800	0	0	0	0	0		
	<b>Отклонения</b>		9,11	-1,88	0	-157,62							
<b>ЗАВТРАК</b>													
2/6	Омлет яйцо "Д"	100	9,8	13,1	1,7	164	68,9	1,7	0	0,3	0,1	3 д е н ь	
13/1	салат из моркови	60	0,7	4	7,3	62	14,3	0,6	0	0	1,8		
13/10	Кофейный напиток	200	3	2,9	13,4	89	105,9	0,1	0	0,1	0,5		
1/13	Хлеб пшеничный с маслом	40/5	3,25	6,4	19,65	150,5	2	0	0	0	0		
	Итого на прием:	405	16,75	26,4	42,05	465,5	191,1	2,4	0	0,4	2,4		
	10:00 Сок или фрукт(банан) в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0	10		
<b>ОБЕД</b>													



29/2	суп-пюре гороховый	180	4,7	1,6	15,7	86	29,4	1,4	0,1	0	0,4
43/3	Макароны отварные	130	4,6	3,3	29,6	163	11,1	0,6	0,1	0	0
5/7	Рыба жареная	70	11,8	0,6	0	52	24,3	0,5	0,1	0,1	0,4
14/1	салат из свежего огурца	50	0,4	4,9	1,6	50	11,4	0,3	0	0	4,6
	Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	20	102	21	2,34	0,1	0,04	0
6/10	компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,9	72	14,5	0,3	0	0	50,2
	Итого на прием:	680	25,96	11,12	86,8	525	111,7	5,44	0,4	0,14	55,6
<b>ПОЛДНИК</b>											
2/12	булочка домашняя	50	6,2	6,6	24,2	178	36,8	0,5	0	0,1	0,1
	Кисломолочн.прод.(снеж	200	5,2	5,8	8,5	105	216	0,2	0,1	0,3	2,3
	Итого на прием:	250	11,4	12,4	32,7	283	252,8	0,7	0,1	0,4	2,4
<b>УЖИН</b>											
114	Каша пшеничная с маслом	210	6,5	6	32,5	206	97,5	1	0,1	0,1	0,4
4/13	Хлеб пшеничный	40	5	6,6	14,1	137	101,2	0,1	0	0	0,1
11/10	чай	200	0,1	0	9,3	36	2	0,1	0	0	0,8
	Итого на прием:	450	11,6	12,6	55,9	379	200,7	1,2	0,1	0,1	1,3
	<b>Итого за день</b>		<b>68,96</b>	<b>68,92</b>	<b>270</b>	<b>1860</b>	<b>758,3</b>	<b>9,74</b>	<b>0,6</b>	<b>1,04</b>	<b>61,7</b>
	<b>Норма</b>		54	60	261	1800	0	0	0	0	0
	<b>Отклонения</b>		14,96	8,92	9	60					
<b>ЗАВТРАК</b>											
6/5	Сырник из творога	120	20,6	11,3	24,9	284	163,1	0,7	0,1	0,3	0,2
2/11	соус молочный сладкий/сг	40	0,7	1,4	4,5	33	25,1	0	0	0	0,1
1/13	Хлеб пшеничный с маслом	40/5	3,25	6,4	19,65	150,5	2	-	-	-	-
12/10	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	53,1	0,1	0	0,1	0,3
	Итого на прием:	405	25,95	20,5	60,25	528,5	243,3	0,8	0,1	0,4	0,6
	10:00 Свежие фрукты (сок	100	0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0	10
<b>ОБЕД</b>											
2/2	борщ со сметаной	180	1,6	3,9	9,2	72	30,1	0,7	0	0	7,8
44/3	греча отварная	130	7,5	5,9	39,6	217	20,6	3,7	0,2	0,1	0,8
17/8	биточки из говядины в сме	70	13,1	12,9	6,5	118	44	1	0,1	0,1	0,9
14/1	салат из свежего огурца	50	0,4	4,9	1,6	50	11,4	0,3	0	0	4,6
	Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	20,04	102	21	2,34	0,1	0,04	0
6/10	компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,9	72	14,5	0,3	0	0	50,2
	Итого на прием:	680	27,06	28,32	96,84	631	141,6	8,34	0,4	0,24	64,3
<b>ПОЛДНИК</b>											
8/12	сдоба обыкновенная	50	6,2	6,6	24,2	178	36,8	0,5	0	0,1	0,1
	молоко	200	5,8	6,4	9,4	117	240	0,2	0,1	0,3	2,6
	Итого на прием:	250	12	13	33,6	295	276,8	0,7	0,1	0,4	2,7
<b>УЖИН</b>											
апр.20	каша ячневая	210	6,5	6	32,5	206	97,5	1	0,1	0,1	0,4
	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,6	117,2	33	1,05	0,15	0,09	0
13/10	Кофе с молоком	200	3	2,9	13,4	89	105,9	0,1	0	0,1	0,5
	Итого на прием:	450	13,3	9,3	70,5	412,2	236,4	2,15	0,25	0,29	0,9
	<b>Итого за день</b>		<b>78,71</b>	<b>71,52</b>	<b>267</b>	<b>1900</b>	<b>914,1</b>	<b>14,19</b>	<b>0,88</b>	<b>1,33</b>	<b>78,5</b>
	<b>Норма</b>		54	60	261	1800					
	<b>Отклонения</b>		24,71	11,52	6	100					
<b>ЗАВТРАК</b>											
15/4	Каша пшеничная с маслом	180	3,1	3,3	11,1	85	79,7	0,2	0	0,1	0,4
1/13	Хлеб пшеничный с маслом	40/5	3,25	6,4	19,65	150,5	2	-	-	-	-
12/10	Чай	200	1,4	1,4	11,2	61	53,1	0,1	0	0,1	0,3
	Итого на прием:	425	7,75	11,1	41,95	296,5	134,8	0,3	0	0,2	0,7
	10:00 Свежие фрукты (сок	100	0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0	10
<b>ОБЕД</b>											
20/2	суп лапша на к/б	180	1,7	2,5	10,8	70	9,2	0,3	0	0	0,3
8/3	капуста тушеная	130	3	2,5	15	81	71	1	0	0,1	27,1
5/9	котлета(биточки) из мяса кур	70	12,5	10,2	10,6	185	29,7	1	0,1	0,1	0,3
14/1	салат из свежего огурца	50	0,4	4,9	1,6	50	11,4	0,3	0	0	4,6
	Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	20,04	102	21	2,34	0,1	0,04	0
6/10	компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,9	72	14,5	0,3	0	0	50,2
	Итого на прием:	640	22,06	20,82	77,94	560	156,8	5,24	0,2	0,24	82,5
<b>ПОЛДНИК</b>											
2/12	булочка домашняя	50	6,2	6,6	24,2	178	36,8	0,5	0	0,1	0,1
	молоко	200	5,8	6,4	9,4	117	240	0,2	0,1	0,3	2,6
	Итого на прием:	230	12	13	33,6	295	276,8	0,7	0,1	0,4	2,7
<b>УЖИН</b>											

в  
не  
де  
ля  
в  
то  
ра  
я

4  
де  
нь  
в  
не  
де  
ля  
в  
то  
ра  
я

5  
де  
нь  
в  
не  
де  
ля  
в  
т

мар.21	биточки картофельные	180	4,4	5,6	27,9	183	21,9	1,46	0,15	0,11	12,48
1/6	яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	22	1	0	0,2	0
	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,6	117,2	33	1,05	0,15	0,09	0
13/10	Кофе с молоком	200	3	2,9	13,4	89	105,9	0,1	0	0,1	0,5
	Итого на прием:	460	16,3	13,5	66,2	452,2	182,8	3,61	0,3	0,5	12,98
	<b>Итого за день</b>		55	68	277	1890	767,2	12,05	0,63	1,34	108,88
	<b>Норма</b>		54	60	261	1800					
	<b>Отклонения</b>		1	8	16	90					

о  
р  
а  
я